



Министерство здравоохранения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Рязанский государственный медицинский университет  
имени академика И.П. Павлова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Утверждено решением ученого совета  
Протокол № 1 от 01.09.2023 г

Фонд оценочных средств по дисциплине	«Физическая культура и спорт»
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа высшего образования - программа специалитетов по специальности 31.05.03 Стоматология
Квалификация	врач-стоматолог
Форма обучения	Очная

Разработчик (и): кафедра физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины

ИОФ	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Галина Владимировна Пономарева	кандидат педагогических наук, доцент.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Заведующая кафедрой физического воспитания и здоровья
Владимир Дмитриевич Прошляков	доктор медицинских наук, профессор.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Профессор кафедры физической культуры и здоровья
Елена Александровна Левина	-	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья

Рецензент (ы):

ИОФ	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Валерий Анатольевич Кирюшин	доктор медицинских наук, профессор.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	зав. кафедрой профильных гигиенических дисциплин с курсом гигиены, эпидемиологии и организации госсанэпидслужбы ФДПО
Алексей Александрович Дементьев	доктор медицинских наук, доцент.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	зав. кафедрой общей гигиены.

Одобрено учебно-методической комиссией по специальности Стоматология  
Протокол № 7 от 26.06. 2023 г.

Одобрено учебно-методическим советом.  
Протокол № 10 от 27.06. 2023г.

**Фонды оценочных средств  
для проверки уровня сформированности компетенций (части компетенций)  
по итогам освоения дисциплины**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег – 100 м (сек.)</b>	<b>15,7</b>	<b>16,0</b>	<b>17,0</b>	<b>17,9</b>	<b>18,7</b>	<b>13,2</b>	<b>13,8</b>	<b>14,0</b>	<b>14,3</b>	<b>14,6</b>
<b>2. Тест на силовую подготовленность Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол-во раз): вес до 85 кг вес более 85 кг</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>					
						<b>15</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
						<b>12</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>3. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес боле 70 кг</b>	<b>10.1</b>	<b>10.50</b>	<b>11.20</b>	<b>11.50</b>	<b>12.15</b>					
	<b>5</b>	<b>11.20</b>	<b>11.55</b>	<b>12.40</b>	<b>13.15</b>					
	<b>10.35</b>									
<b>Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг</b>						<b>12.00</b>	<b>12.35</b>	<b>13.10</b>	<b>13.50</b>	<b>14.30</b>
						<b>12.30</b>	<b>13.10</b>	<b>13.50</b>	<b>14.40</b>	<b>15.30</b>

Использование балльно-рейтинговой системы оценки достижений позволяет оценить индивидуальную динамику формирования компетенции в соответствии с видом профессиональной деятельности.

В каждом семестре обучающиеся обязаны выполнять тесты, контролирующие уровень физической подготовленности.

Оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по следующему количеству баллов, набранных в 3-х тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

**Примеры заданий в тестовой форме.**

1. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление:

- а) с максимальной скоростью;
- б) с минимальным усилием;
- в) продолжительное время;
- г) за счёт волевых усилий;
- д) за счёт мышечных усилий.

2. Виды силы (укажите 2 правильных ответа):

- а) динамическая; б) определённая; в) классическая; г) статическая,
- д) метрическая.

3. Силовая выносливость развивается:

- а) при максимальном количестве подходов;
- б) по методу «сколько можешь плюс три раза»;
- в) предельных повторений;
- г) при повторении до падения мощности.

4. Мышечная масса растёт максимально быстро при:

- а) максимальных напряжениях;
- б) использовании отягощений 80-85% от макс.;
- в) использовании отягощений 60-65% от макс.;
- г) повторениях 15-20 раз в подходе.

5. Укажите 2 метода развития выносливости:

- а) интенсивный; б) непрерывный; в) равномерный; г) интервальный

**Для стандартизированного контроля (тестовые задания с эталоном ответа):**

- Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 85 % заданий.
- Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 65 % заданий.
- Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.
- Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок равного или менее 50 % заданий.

**Примеры тем для написания рефератов:**

1. Физическое воспитание в вузах, его цели и задачи.
2. Значение физического развития и физической подготовленности для здоровья человека.
3. Физическое развитие и пути его совершенствования.
4. Влияние физических нагрузок на строение костей, суставов, связок и мышц.
5. Сила и основные методы ее развития.
6. Общая и специальная выносливость, методика развития.

7. Физиолог - академик И.П.Павлов о физической культуре.
8. Здоровый образ жизни.
9. Допинг в спорте, как социальная проблема.
10. Проблема допинга в современном спорте.

**Для оценки рефератов:**

- Оценка «отлично» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен широкий библиографический список. Содержание реферата отражает собственный аргументированный взгляд студента на проблему. Тема раскрыта всесторонне, отмечается способность студента к интегрированию и обобщению данных первоисточников, присутствует логика изложения материала. Имеется иллюстративное сопровождение текста.
- Оценка «хорошо» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен достаточный библиографический список. Содержание реферата отражает аргументированный взгляд студента на проблему, однако отсутствует собственное видение проблемы. Тема раскрыта всесторонне, присутствует логика изложения материала.
- Оценка «удовлетворительно» выставляется, если реферат не полностью соответствует требованиям оформления, не представлен достаточный библиографический список. Аргументация взгляда на проблему не достаточно убедительна и не охватывает полностью современное состояние проблемы. Вместе с тем присутствует логика изложения материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если тема реферата не раскрыта, отсутствует убедительная аргументация по теме работы, использовано не достаточное для раскрытия темы реферата количество литературных источников

**2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**Форма промежуточной аттестации в 1 семестре – зачет.**

**Порядок проведения промежуточной аттестации**

**Процедура проведения и оценивания зачета**

Зачет проходит в форме устного опроса. Студенту достается вариант билета путем собственного случайного выбора и предоставляется 20 минут на подготовку. Защита готового решения происходит в виде собеседования, на что отводится 15 минут (I). Билет состоит из 4 вопросов (II),. Критерии сдачи зачета (III):

«Зачтено» - выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» - выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

**Фонды оценочных средств  
для проверки уровня сформированности компетенций  
для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**1) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать» (воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты):**

Для формирования: **ОК-6,ПК-13:**

1. Какие учебные задачи решаются при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»?
2. Какие знания должны приобрести студенты медицинских факультетов на учебных занятиях по физической культуре?
3. Какие навыки должны быть сформированы у студентов медицинских факультетов при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт»?
4. Какие профессиональные знания должны получить студенты медицинских факультетов на учебных занятиях по физической культуре?
5. Какие культурные компетенции должны быть сформированы у студентов медицинских факультетов на учебных занятиях по физической культуре?
6. Что составляет понятие «физическая грамотность» студента медицинского факультета?
7. Что составляет понятие «профессиональная физическая культура врача (провизора)»?
8. Что включает в себя понятие «модель спортивного образования»?
9. Каковы составные части учебного занятия по физической культуре?
10. По каким показателям необходимо следить за переносимостью физических нагрузок на учебных занятиях по физической культуре?
11. В какой части занятия выполняются физические упражнения с наибольшим воздействием на организм?
12. Какие пульсовые режимы необходимо учитывать при выполнении физических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы?
13. Что характеризует физическое качество «гибкость»?
14. Что характеризует физическое качество «выносливость»?
15. Что характеризует физическое качество «сила»?
16. Что характеризует физическое качество «быстрота»?
17. Что характеризует физическое качество «ловкость»?
18. Что составляет понятие «уровень физической подготовленности»?
19. Как определяется уровень физической подготовленности человека?
20. Какие физические качества характеризуют уровень физической подготовленности человека?
21. Какое физическое качество является важнейшим при оценке уровня здоровья и физической подготовленности человека?
22. Что означает понятие «физическое развитие человека»?
23. Какие основные признаки характеризуют физическое развитие человека?
24. Какие существуют основные методы определения физического развития человека?
25. Как определить и оценить основные признаки физического развития человека?
26. Какие различают формы грудной клетки и как правильно провести измерения?
27. Что означает понятие «экскурсия грудной клетки» человека?
28. По каким индексам можно определить гармоничность телосложения человека?
29. Какие правила учитываются при измерении роста человека стоя и сидя?
30. Как определять и оценивать ЖЕЛ человека?
31. Как определяют жировую и активную массу тела человека?

32. Какими доступными методами определяют силы разных групп мышц?
33. индекс силы мышц кисти и мышц спины?
34. Каковы принципы фейр-плей?
35. Какие 5 аспектов проблемы допингов?
36. Спортивно-технический аспект допинга.
37. Морально-этический аспект допинга.
38. Социальный аспект допинга.
39. Медико-биологический аспект допинга.
40. Правовой аспект допинга.
41. Характеристика допингов.
42. Генный допинг.
43. Современная характеристика духа спорта.
44. Каковы антидопинговые правила?

**Примеры заданий в тестовой форме:**

1. Физическими качествами человека являются (укажите 2 правильных ответа):
  - а) сила;
  - б) внимательность;
  - в) ловкость;
  - г) уравновешенность.
2. К циклическим упражнениям относятся (укажите 2 правильных ответа):
  - а) спортивные игры;
  - б) плавание;
  - в) езда на велосипеде;
  - г) прыжки в высоту.
3. К ациклическим упражнениям относятся (укажите 2 правильных ответа):
  - а) бег;
  - б) единоборства;
  - в) водные лыжи;
  - г) гребля.
4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
  - а) физическое развитие;
  - б) физическое воспитание;
  - в) физическая культура;
  - г) комплекс физических упражнений.

**2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Уметь»:**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег – 100 м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленностьПоднимание (сед.) и опускание туловища	60	50	40	30	20					

из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол-во раз): вес до 85 кг вес более 85 кг										
						15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Использование балльно-рейтинговой системы оценки достижений позволяет оценить индивидуальную динамику формирования компетенции в соответствии с видом профессиональной деятельности.

В каждом семестре обучающиеся обязаны выполнять тесты, контролируемые уровень физической подготовленности.

Оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по следующему количеству баллов, набранных в 3-х тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

### 3) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Владеть» :

-методами определения и оценки физического развития человека:  
антропометрия, соматоскопия, спирометрия.